



令和5年9月
東小学校
保健室

夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みはゆっくり休めましたか？休みの期間が長いと、夜ふかしをしてしまったり、朝起きられなかったりと生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると、熱中症になりやすくなったり、体が疲れやすくなったりします。まだまだ暑い日が続くので、元の生活リズムを取り戻し、元気に学校生活を送りましょう！



し
！知っておこう！

おう きゅう て あて



これから運動会の練習が始まりますね。いつもと違う動きをしたり、練習に夢中になったりしてケガが起こりやすくなります。
自分だけでなく、友達がケガをしてしまったときに手当ができるようにしておきましょう！

バイ菌が入ると治るのが遅くなってしまうので
小さなキズだったとしてもすぐに洗い流しましょう。
消毒液はバイ菌だけでなくキズを治そうとする細胞も
殺してしまうため、保健室では基本的に使っていません。



すりキズ



はなち

すぐに頭を下に向け、鼻の入り口のふくらんでいるところを親指と人差し指でつまみましょう。
上を向いてしまうと、鼻血を飲み込んでしまい、気分が悪くなることがあります。

ケガしたところをなるべく動かさないようにし、氷などで冷やしましょう。
骨折があるかもしれない場合や、激しい痛みが続く場合には病院に行きます。



つき指

ねんざ・たぶく



なつやす ほけんしつ ひと かす しゅうけい
夏休みまでにケガで保健室にきた人の数を集計しました。
どこでどんなケガが起きやすいのか確認し、ケガに気を付
けて過ごしましょう。

らいしつにんずう
来室人数

ケガの種類

ケガした場所

330人

さくねん
(昨年291人)

1位 すりキズ...99人

2位 だぼく...98人

3位 手・足首をひねった...17人

1位 運動場(校庭)

2位 教室

3位 体育館



さくねん くら
昨年に比べてケガが多くなっています。
よそ見をしていた、コンクリートのところで走って転んだ、
など防げるケガもたくさんありました。
ケガをしない・させないように気を付けながら遊びましょう。

「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

ぜんこく しょうがくせい はんぶん やす し かん お
全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。

10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。



たの やす し かん いた おも
楽しい休み時間に痛い思いをしまわないよう

☐ 遊具は正しく使っていますか？

☐ まわりの人が見えていますか？

☐ ろうかを走っていませんか？

☐ 時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？



保護者の方へ

健康診断の結果、受診のご案内をお渡ししたお子様で、夏休みの間に受診された方はその結果を担任に提出してください。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

